

16 mars Journée nationale du sommeil

La Journée Nationale du Sommeil permet, chaque année, d'attirer l'attention du grand public sur une occupation qui occupe quasiment un tiers de notre vie. Elle est habituellement célébrée le 3ème vendredi du mois de mars.

Métro, boulot, dodo

En 2018, nous célébrons la 18ème édition de cette journée, qui s'intéressera particulièrement aux manques de sommeil et leurs conséquences : ouvre l'œil sur ton sommeil !

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, des centres du sommeil -répartis sur la France entière- ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil.

L'Institut du Sommeil et de la Vigilance édite par ailleurs un Livre Blanc "Sommeil : un enjeu de santé publique", ouvrage destiné aux pouvoirs publics et aux acteurs économiques concernés par le sommeil, et un passeport pour le sommeil, nouvel outil pour optimiser sa propre "stratégie du mieux-dormir", destiné au grand public.

Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité

Peu informés, beaucoup de ceux qui sont atteints de troubles du sommeil les considèrent comme une fatalité, une situation à laquelle il faut s'habituer. Plus de la moitié des personnes concernées n'ont jamais parlé de ce problème à un professionnel de santé. Cette journée est l'occasion d'informer le public : le médecin traitant reste le premier interlocuteur, pour le sommeil comme pour le reste de la santé.

Un site à visiter : www.institut-sommeil-vigilance.org